

東和地域学習センター・体育館・図書館ミニコミ紙

time

待夢

8

August 2026



撮影地 葛飾水元公園 (2023.3 撮影)

提供 東和登録団体 写真サークル 東光会 佐藤敏彦 氏

- P2-3 ぷちプログラムのご紹介
- P4 およこタイム…あだちワークわーく in Summer
- P5 健康コラム…体育館個人利用のご紹介
- P6-7 講座の情報
- P8-9 図書館Information
- P10 東和住区センター
- P11 ギャラクシティnews

東和センターで「ぶち」体験してみませんか？

ぶちプログラムのご紹介

ぶちプログラムは、子育てや仕事で忙しい保護者や区民が、親子で気軽にぶちっと参加できるよう企画されたイベントです。ご予約を確認のうえ、是非ご参加ください。

小さな楽しさを見つけね♪



▲東和地域学習センター
公式キャラクター あずま

ぶちプログラムのポイント



手ぶらで参加できる！

基本的に持ち物なしで参加できます。準備や後片付けの必要ありません。



すきま時間で参加できる！

事前申し込み不要や30分程度のプログラムもあるので、図書館に寄ったついで、サークル活動のついでにご参加ください。



親子で参加できる！

休日の親子ふれあいタイムにぴったりの講座がたくさんあります。遠出しなくても近所で楽しめます！



はじめての方大歓迎！

新しい趣味を見つけたいと思っている方は、ぜひ「ぶち」プログラムをお試しください。



当日受付

将棋サロン

無料

集まった人同士で気軽に将棋ができるサロンを開催。初心者の方も腕試しをしたい方も是非ご参加ください。

日時 8/8(土) 午後1時30分～4時

対象 どなたでも 定員 20人



当日受付

図書館でぴよん

無料

図書館3階キッズコーナーに子ども用トランポリンを設置。ぜひ気軽に体験してください。

日時 8/13(木) 午前9時～正午

対象 乳幼児と保護者 定員 なし



期間:8月～12月

「ぶちスポ」「ぶちカル」「ぶち読み」って？

スポーツが好きな人。文化活動が好きな人。読書が好きな人。自分の「好き」をきっかけに、いつもとは「少し」異なる分野に親しんでもらいたい。そんな様々なプログラムです。区内の学習センター、図書館で実施しているので、お問い合わせください。



当日受付

モルック体験

無料

人権DVD上映会会場にて、フィンランド発のスポーツ、モルックが体験できます。

日時 8/18(火) 午前10時～午後6時

対象 どなたでも 定員 20人



受付中/事前予約

かんたんヨガ・ストレッチ体験

無料

図書館3階キッズコーナーにヨガマットを設置。お子様と一緒にストレッチでリフレッシュしましょう。

日時 9/2・16(水) 午前10時～10時30分

対象 親子向け 定員 各5組



受付中/事前予約

東和寄席その九 扇辰日和in東和

小学生にも内容がわかりやすい寄席を開催。寄席が好きな方はもちろん、寄席にちょっと興味のある方も是非お越しください。

日時 9/20(日) 午後1時30分～3時

対象 小学生以上向け 定員 50人

料金 2,000円

※講座によってはキャンセル待ちでのご案内になります。

おやこ タイム

東和地域学習センター・図書館で親子の時間を
過ごそう！

毎月、東和地域学習センター内で乳幼児と保護者
が安心して楽しめる館内スポットや講座を紹介
します。

あだちワークわーく in Summer

夏休みがもっと楽しくなる、子どもを対象にした
無料事業「あだちワークわーく in Summer」の
中から特におすすめするイベントを紹介！



東和地域学習センター
公式キャラクター なごみ



くまさんフロートと星のシャーベットの アイシングクッキー

親子でアイシングクッキー作りに挑戦。クッキーに夏を
イメージした可愛い絵を描いちゃおう！

日時 8/22(土) 午後1時30分～3時

対象 小学生と保護者 定員 12人

料金 無料 講師 藤川愛

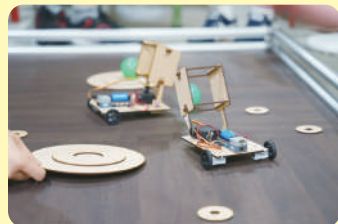
申込 窓口・電話・インターネット ※受付中

- 持ち物……エプロン、手拭きタオル、持ち帰り用のタッパー(15×15cm以上のもの)
- 使用する原材料……小麦粉、砂糖、バター、全卵、バニラ、竹炭、食品添加物着色料

他にも楽しいイベントが盛りだくさん。ものづくりや科学体験など、
夏休みの自由研究にピッタリの内容ですので、気になる方はこの機会に
是非ご参加ください！



わくわくサイエンス教室
「アイスクャンディをつくろう」
8/16(日)
午後2時～3時30分



ロボットスポーツワークショップ(2日制)
8/22(土)・23(日)
午前9時～正午



本ってどうやってできるの？
オリジナルブックづくり
8/22(土)
午後2時～4時

※詳細は東和地域学習センターまで
お問い合わせください。
※講座によってはキャンセル待ちでの
ご案内になります。



あだちワークわーく in Summerとは？

18歳以下の子どもを対象に、夏休み期間中の講座参加費無償化を実施。夏休みの自由研究に
役立つ体験や、将来の夢や仕事に繋がる体験など、計20施設102講座のほか、プールや体育館、
ギャラクシティや銭湯などの利用料も無償化しています。

健康 コラム

本紙では、利用者の健康づくりを応援するため、
毎号「健康コラム」で利用者に向けた健康にまつ
わるテーマを取り上げます。

第4回目となる今回は、第3回で紹介した東和体育
館の個人利用をさらに詳しく紹介します。



▲バドミントン個人利用の様子

バドミントン【夜間】の案内

東和体育館のバドミントン個人利用【夜間】では、
より多くの方にご利用いただくため、利用者間での
自由利用ではなく、20分ごとのコート交代制を
導入しています。

現在は「毎週金曜日」と「第3日曜日」の夜間に
交代制を実施しています。

今回は、バドミントン交代制に
おける受付方法と利用方法を
ご紹介します。

バドミントン【夜間】利用の流れ

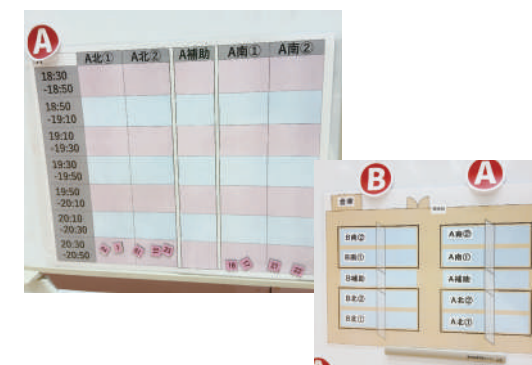
● 受付

- 1 受付表に名前を記入します。記入欄の右側にある
数字がその日のお客様ナンバーです。
- 2 利用料を支払い自分のナンバーがついたマグネットと
領収書を受け取ります。



● 利用

- 1 体育館にあるホワイトボードの時間割表に自分の
マグネットを貼ります。
- 2 時間になったらマグネットを貼ったコートで楽しめます。
- 3 交代時間のアナウンスが流れたら、次のプレイヤー
と交代します。
- 4 続けてプレイする場合は、空いている枠にマグネットを
移動させます。



夏休み子ども個人利用無料のお知らせ

足立区では、運動不足対策、居場所づくり、心身の成長支援を目的に夏休みに
18歳以下の子どもを対象に体育館個人利用の無料化を実施しています。
「あだちワークわーく in Summer」の一環で、区立体育館を無料で個人利用できる
制度で、東和体育館の個人利用も対象です。実施種目については、東和地域学習
センターホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください！



東和地域学習センター
ホームページ

講座の情報

申込方法 窓口・電話・インターネット(一部を除く)

受付時間 ● 午前 9 時～午後 8 時(窓口・電話) ● 午後 1 時～(インターネット)※申込受付初日のみ

タイトル色 青…… 一般向け ピンク …… 子ども・親子向け 緑 …… どなたでも

インターネットからの予約方法

足立区ホームページ → 「メニュー」内「文化・スポーツ」を選択 → 「講座・サークル・生涯学習」を選択 → 「施設・利用方法」の「講座予約システム(生涯学習施設・スポーツ施設)」を選択 → 「講座予約システム」(外部サイトリンク)を選択 → 講座一覧画面が表示されます。

各講座の対応アイコンをご確認ください。

窓口



電話



インターネット



当日受付



他の講座もございます。
詳細はこちら！

当館 HP
講座情報
ページ



10月開催 8/26(水)から受付開始

おすすめ講座！



肩こり腰痛予防ヨガ

東和センターで大人気のヨガ講座に新しいジャンルが新登場！
肩こりや腰痛に悩んでいる方に向けた予防講座です。ご興味のある方はぜひお申し込みください。

講師:木村絵美子

日時:10/7・21(水) 午前 9 時 30 分～10 時 30 分
対象:16 歳以上の方 定員:20 人 料金:1,400 円

金曜夜の ZUMBA(ズンバ) (4 日制)



ラテン系の音楽に合わせてながら
身体を動かすダンスフィットネス
エクササイズ。初心者でも気軽に
参加できます。

日時:10/2・9・23・30(金)
午後 7 時～8 時
対象:16 歳以上
定員:25 人
料金:2,400 円

歌うボイスエクササイズ (4 日制)



楽しく歌いながら行う、身体への
負担が少ないボイストレーニング
エクササイズ。

日時:10/3・17・24・31(土)
午前 10 時～11 時
対象:16 歳以上
定員:20 人
料金:3,200 円

やさしいマットピラティス (4 日制)



「呼吸法」と「身体の動き」を組み
合わせることで、身体のバランス
を整えるエクササイズです。

日時:10/3・17・24・31(土)
午前 10 時 30 分～11 時 30 分
対象:16 歳以上
定員:18 人
料金:2,800 円

ボーカルテクニッククラス (4 日制)



ビブラートなど歌を上手に聞かせ
るためのテクニックを学びます。
歌うことがより楽しくなるレッ
スンです。

日時:10/3・17・24・31(土)
午前 11 時 10 分～午後 0 時 10 分
対象:16 歳以上
定員:20 人
料金:3,200 円

9 大アレルギー不使用の 食品ロス料理講座 A



「食品ロス」をテーマにした料理講
座を実施。9 大アレルギー不使用の
どなたでも楽しめる料理講座です。

日時:10/24(土)
午前 10 時～正午
対象:5 歳以上の子どもと保護者
または、中学生以上
定員:8 組
料金:3,500 円

人権 DVD 上映会



毎月人権をテーマにした DVD を
上映し、地域の方に人権について
考えていただきます。

日時:9/8(火)
午前 10 時～午後 6 時 30 分
対象:どなたでも
定員:20 人
料金:無料

土曜夜のヒーリングアロマヨガ (4 日制)



アロマの香りを楽しみながら、ポー
ズ・瞑想・呼吸法で心身を整えま
す。瞑想技法を取り入れたプログ
ラムです。

日時:10/3・17・24・31(土)
午後 7 時～8 時 15 分
対象:16 歳以上
定員:20 人
料金:2,800 円

9大アレルギー不使用の 食品ロス料理講座 B



「食品ロス料理講座」午後の部。都
合の良い時間帯を選んでお申し込
みください。

日時:10/24(土)
午後 1 時～3 時
対象:5 歳以上の子どもと保護者
または、中学生上
定員:8 組
料金:3,500 円

おもちゃの病院



壊れてしまった大切なおもちゃを
トイ・ドクターが無料で直します。
事前申込不要。毎月第 2 水曜日。

日時:9/9(水)
午後 1 時～4 時
対象:どなたでも
定員:20 人
料金:無料

火曜日のトラディショナルヨガ (3 日制)



初心者でもできる伝統的な座位
や体位のポーズを中心に行い、瞑
想・呼吸法で心身を整えます。

日時:10/6・13・27(火)
午前 10 時～11 時
対象:16 歳以上
定員:20 人
料金:2,100 円

わくわくサイエンス教室 「万華鏡をつくろう」



トイレットペーパーの芯を使い、回
すと模様が変わる万華鏡を作成
します。

日時:10/18(日)
午後 2 時～3 時 30 分
対象:小学生
定員:10 人
料金:100 円

将棋サロン



参加者同士で交流しながら、将棋
を楽しむ場です。将棋にご興味
のある方はぜひお越しください。

日時:9/19(土)
午後 1 時 30 分～4 時
対象:どなたでも
定員:20 人
料金:無料

図書館 Information

今月のテーマ 「納涼」



『ボトルアクアリウム 小さな容器で楽しめる“癒しの水草レイアウト”』

千田義洋／監修 日東書院本社

せっかくの夏を楽しみたくても、日々猛暑に襲われ、外へ出ることすら億劫な日が続きます。そんなときは室内に涼しげなインテリアを置いてみるのはいかがでしょうか？

「ボトルアクアリウム」では、水槽の代わりに100円ショップで見たことがあるような小瓶や保存容器など、いろいろな形の透明ボトルでアクアリウムを楽しむ方法が紹介されています。水槽よりもスペースがコンパクトで、準備や日々の手入れも簡単なのがうれしいポイントです。

ぜひこの夏、お家の中で涼しげで癒されるアクアリウムを育ててみませんか？

『30分でできる伝統おやつ 夏のおやつ』

伝統おやつ研究クラブ／編 偕成社

くず切り、ジェラート、レアチーズケーキ……。日本をはじめ、世界各地で愛されてきた涼しげなおやつレシピが載っています。暑い夏を乗り切るために作ってみるのはいかがですか？



『ときめく妖怪図鑑』

門賀美央子／文 アマヤギ堂／画 東雅夫／監 山と溪谷社

ある時は物語に、またある時は民芸品に。姿かたちを変え、個性的な妖怪たちは古来より親しまれてきました。本書では、妖怪が生まれたルーツや彼らと縁が深い土地などが紹介されています。

図書館
イベント
振り返り

大人も子どもも！ 図書館でぬりえを楽しもう！



6月から新たに、不定期で「大人も子どもも！図書館でぬりえを楽しもう！」がスタートしました！

第1回目となる今回は、梅雨の時期に合わせて、当館のキャラクターである「あずま」と「なごみ」のあじさいぬりえに挑戦。みなさん思い思いの色や模様で、素敵な1枚を描いていました。

ご好評につき、8月も開催予定です。ぜひ、各種 SNS をチェックしてお待ちください！



図書館イベント
おしらせ

みんなが来てくれるのを待ってるよ～♪



赤ちゃんおはなし会

季節の絵本やわらべうたと一緒に楽しみましょう！

日時：8/2(日)・20(木)

午前 11 時～11 時 20 分

対象：0～2 歳の子どもと保護者

定員：各 15 組

場所：3 階キッズコーナー

※8/20 の読み手は朗読ボランティア

「樫の実会」です。

おはなし会

昔話や、科学絵本などさまざまな絵本を読み語りします。

日時：8/2(日)

午後 3 時～3 時 30 分

対象：4 歳～小学生

定員：15 人

場所：3 階キッズコーナー



事前受付不要です。当日、東和図書館にご来館ください。

東和住区センター

東和住区センターで開催されるイベントや施設からのお知らせなどをご紹介します。

※このページに関するお問合せ 03-3628-6206

悠々館

60歳以上の方がご利用できます。各種マッサージ器具、囲碁将棋スペース、バンパーコーナー等がございます。

【開館時間】午前9時～午後5時【休館日】毎週日曜日・祝日

● 熱中症対策事業『涼み処・掘りどころ・楽しみ処』東和ミニカントリー

【日時】8/4(火)・20(木) 午後1時30分～3時30分

【料金】無料

『東和ミニカントリー』へ涼みに来ませんか？

涼む「ついで」に室内で『バターゴルフ』ができるコースを設置します。初心者大歓迎！最終日は『スイカ割り』を予定しています。手ぶらでご参加ください。

※冷水機完備！マイボトルでいつでも冷水をご利用いただけます。



● 東和deラジオ&ダーツ

【日時】8/18(火) 午前9時30分～11時

体操後にダーツで遊びませんか？初めてでも大丈夫、持ち方から教えます。手ぶらでどうぞ～ご参加お待ちしております。

● 住区 de 団らん

【日時】8/24(月) 午後2時～3時30分

『脳トレ・ゲーム・カラオケ等々で遊びましょう毎回様々な企画で皆さんとワイワイ楽しく『団らん』。60歳以上の方、どなたでもご参加いただけます。

● 【9月のご案内】敬老の集い&防災訓練

【日時】9/1(火) 午後2時30分～4時【料金】無料

【申込】8/1(土)～20(木) 窓口またはお電話にて受付

綾瀬警察ふれあいポリスによるお話と『漫才』をお楽しみください。『漫才』でお楽しみいただいた後は、防災訓練をいたしますので、ご参加ください。(お土産付き)。

※参加ご希望の方は、受付窓口へ実施日の10日前までにお申し込みください。

※8月の転倒予防体操、東和ハンドヘル健康クラブはお休みとなります。次回は9月実施予定。



児童館

0歳から18歳未満の子どもたちが遊びに来ることができます。

たくさんの遊具と本があり、小学生からはドッジボールや卓球などでも遊べます！

【開館時間】平日午前10時～午後6時 土曜日・夏休み午前9時～午後6時【休館日】毎週日曜日・祝日

● 児童館子育てサロン(乳幼児専用ルーム)

【日時】児童館の開館時間内

【対象】0歳から就学前の乳幼児と保護者

クッションカーペットが敷いてある専用ルームでゆっくりと遊べます。

● こうさく「オリジナルうちわ」

【日時】8/12(水)～14(金) 午後2時～5時

【対象】小学生以上

とうめいうちにえをかくて、オリジナルうちわをつくろう♪ざいりょうはじどうかんにあるよ。

● 多世代交流企画「みんな de モルック大会」～みんなでチームをつくって、ゆうしょうをめざそう～

【日時】8/27(木) 午後2時～4時30分

【対象】小学生～18歳未満

【申込】8/1(土)～悠々館へお申し込みください。定員になり次第終了(60歳以上の方)

※児童館でのお申し込みは7/31(金)までです。

※このイベントは悠々館・児童館の共催事業です。詳細は住区センター館内ポスターをご覧ください。



ギャラクシティ

G A L A X C I T Y

NEWS

ギャラクシティのエンターテインメント

こども未来創造館

力士あらわる！
玉ノ井部屋のお相撲さんが来るよ！

SUMO WRESTLER

おすもう体験

相撲の文化に触れてみよう！
2026年8月23日(日)

クイズや体験を通じて

無料

申込 当日直接会場へ
定員 各回20人
対象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
場所 3階多目的室2
①午後1時～午後1時40分
②午後2時～午後2時40分

まるちたいけんドーム

日本の祭り 特別上映
「おわら風の盆」と
おわら節の披露

富山県で三百年前から受け継がれている
伝統行事「おわら風の盆」。
その特別上映と、胡弓や三味線、
越中おわら節の唄に合わせて
情緒豊かな踊りを鑑賞しよう。

日時 2026年8月23日(日)
午後1時30分～午後2時35分
(開場 午後1時15分)

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員 170人(車いす2席) ※機数席使用不可

料金 無料

申込 当日整理券
※午前9時より1階総合受付にて整理券配布
(先着順/1人4枚まで)

出演 濱谷 拓也(三味線)
館谷 美里(胡弓)
中村 優(唄)
岩合 信二(男踊り)
塩澤 久子(女踊り) 他

まるちたいけんドーム

Image via NASA / JHU APL / SWRI.

田ノ中 星之助

星空講談
冥王星発見の物語

独学で天文を学び、冥王星を発見した
クライド・ウィリアム・トンボーを
講師の田ノ中星之助さんが、名調子で語ります。

2026年8月23日(日)

時間 午後4時～午後5時(開場 午後3時45分)

出演 田ノ中 星之助

対象 どなたでも(未就学児は保護者同伴)

定員 170人(車いす2席) ※機数席使用不可

料金 無料

申込 事前申込 100人 申込受付中
当日申込 70人
※当日午前9時より1階総合受付にて整理券配布

クライド・ウィリアム・トンボー

【住所】〒123-0842 東京都足立区栗原1-3-1
【アクセス】東武スカイツリーライン「西新井駅」東口から徒歩3分
【開館時間】午前9時～午後9時30分(こども体験エリアは午後6時まで)
【休館日】毎月第2月曜(祝日の場合は翌日、8月は休館日なし)、元日 ※1・3・9月に連続休館あり
【お問い合わせ・お申し込み】Tel 03-5242-8161 午前9時～午後8時

最新情報・詳細はWEBへ！ [Q ギャラクシティ](#) 検索

※イベントが中止または内容変更になる場合がございます。
※イベント・公演について、受付終了・チケット完売の際は
ご了承ください。



公式ホームページ



Access

バス



JR常磐線 亀有駅北口

- 東武バス1番乗場／佐野・六ツ木循環 「東和二丁目」下車3分、「東和三丁目」下車3分

JR常磐線 亀有駅南口

- はるかぜ⑤番乗場／綾瀬駅東口・青井駅 方面行(9号・12号) 「東和三丁目」下車3分

東京メトロ千代田線 綾瀬駅西口

- 東武バス6番乗場／葛飾車庫・水元総合スポーツセンター行 「東和一丁目東」下車3分、「東和二丁目」下車3分

東京メトロ千代田線 綾瀬駅東口駅前交通広場

- はるかぜ①番乗場／六ツ木都住・八潮南口 方面行(2号) 「東和一丁目」下車8分、「東綾瀬団地」下車5分
- はるかぜ③番乗場／亀有駅南口行(9号・12号) 「東和三丁目」下車3分

徒歩



「北綾瀬駅」、
「亀有駅」より
徒歩17分

各学習センターで、14 センターすべてのミニコミ紙がご覧になれます

東和地域学習センター・体育館・図書館「time(待夢)」8月号(毎月1日発行)

発行 / 東和地域学習センター・体育館・図書館

発行所 / 〒120-0003 東京都足立区東和 3-12-9

東和地域学習センター TEL 03-3628-6201

東和図書館 TEL 03-3628-6203

Mail towalcc-ys@bb.wakwak.com

HPIは
こちら



SNSは
こちら



東和センター

検索

責任 / ヤオキン・ASCC共同事業体



知ると分かる。
すると変わる。

SDGs MODEL ADACHI

[休館日]

東和地域学習センター 8/17(月)

東和図書館 8/17(月)、31(月)